

醫心方卷第七

養生

從五位下行鍼博士無丹波小丹波宿禰康賴撰

大體第一

谷神第二

養形第三

用氣第四

導引第五

行心第六

卧起第七

言語第八

服藥第九



醫心方卷第七

養生

從五位下行鍼博士兼丹波公丹波官稱康賴撰

大體第一

谷神第二

養形第三

用氣第四

導引第五

行心第六

卧起第七

言語第八

服用第九

居處第十

雜忌第十一

大體第一

千金方云夫養生也者欲使習以性成自為善不習

無利也性既自善內外百病皆悉不生禍亂災害亦無

由作此其養生之大經也蓋養性者時則治未病之病

其義也故養性者不但餌藥食霞其在無於百七行

周倫雖絕藥餌足以延年德行不充縱玉酒金丹未

能延壽故老子曰善攝生者陸行不遇虎兇此則道

德之祐也豈假服餌而祈延年哉

文子云太上養神其次養形神清意平百病皆寧養

生之本也肌肌膚膚充腹腸開嗜欲養生之末也

養生要集云神仙苗云夫為長生之術常當存之行

止坐起飲食卧息諸便皆思晝夜不忘保全精氣神

不離身則長生

又云中經云夫稟五常之氣有靖躁對柔之性不可易

也靜者不可令躁躁者不可令靜躁各有其性違之則

失其和恣之則害其生故靖之弊在不開通躁之弊在

不精密治生之道順其性因其和使抑引適宜損益

以刺則各得其適矣



止坐起飲食卧息諸便皆思晝夜不忘保全精氣神  
不離身則長生

又云中經云夫稟五常之氣有靖躁對柔之性不可易  
也靜者不可令躁躁者不可令靜躁各有其性達之則

失其和恣之則害其生故靖之弊在不開通躁之弊在  
不精密治生之道順其性自其和便折引適宜損益

以漸則各得其適矣靜者壽躁者夭靜而不能養  
成壽躁而能養延年然靜易躁難將順養之宜者

靜亦可養躁亦可養也  
又云大計奢嬾者壽慤勤者夭故散動之異也佃

夫壽膏梁嗜欲少多之驗也處士少疾遊子多患  
事勞煩簡之殊也故俗人覓利道人守營

又云少有狂云少思少念少欲少事少語少笑少愁少  
樂少喜少怒少好少惡行此十二少養生之都契也

思即神殆多念則志散多欲則煩智多氣則形疲  
多語則氣爭多笑則傷藏多愁則心損多樂則意溢

多喜則忘錯昏亂多怒則百脉不定多好則專迷不  
治多惡則雄前無歡此十二多不除喪生之本無少無

多者幾于真人也  
又云數祖曰養壽之法但莫傷之而已夫冬溫夏涼不

失四時之和所以適身也養色沐浴安幽閑娛樂不致思  
欲之感所以通神也車馬威儀知足無求所以一志也

音五色以玩視聽之歡所以導心也凡此皆所以養壽  
而不能斟酌之者及以迷患故至人恐流道不及及絕

其源故言上士別床中士別被服藥百數不如獨卧



又云。數祖曰。養壽之法。但莫傷之而已。夫冬溫夏涼。不

失四時之和。所以適身也。養色。泚安幽閑。娛樂不致思

欲之感。所以通神也。車馬威儀。知足無求。所以一志也。

音五色。以玩視聽之歡。所以導心也。凡此皆所以養壽

而不能斟酌之者。及以迷患。故至人恐流道不及。及絕

其源。故言上士別床。中士別被。服藥百裹。不如獨卧。

色使目盲。聲使耳聾。味令口爽。之苟能節宣其適。

抑揚其道。塞者不以減耳。而得其益。

又云。數祖曰。重衣厚褥。弊不堪苦。以致風寒之疾。厚

味脯腊。醉飽厭餒。以致疝結之病。養色。妓麗宿妄。盈

房。以致虛損之禍。淫聲哀音。移心悅耳。以致荒耽之感。馳

騁遊觀。弋獵原野。以致殺狂之失。謀得戰勝。魚鰯取

亂。以致驕逸之敗。蓋賢聖戒失其理者也。然此養

生之具。譬猶水火。不可失適。及為害耳。

又云。仲長統曰。北方寒。而其人壽。南方暑。而其人夭。此

寒暑之方驗於人也。均之蜚也。寒而飢之。則計日多。溫

而飽之。則用日少。此寒暑飢飽為脩短驗乎物者。

也。嬰兒之生。衣之新繡。則膏肓垂焉。食之異肉。則虫生

焉。串之逸樂。則易傷焉。此其若動移之使乎性也。

又云。道接曰。人生而命有長短者。非自然也。皆

由將身不慎。飲食過差。淫佚無度。忤逆

陰陽。魂魄神散。精竭命衰。百病萌生。故

不終其壽也。

秘康養生論云。養生有五難。名利不去。一難。

也。喜怒不除。二難也。聲色不去。三難也。滋味



又云道接曰人生而命有長短者非自然也皆  
由將身不慎飲食過差淫佚無度忤逆  
陰陽魂魄神散精竭命衰百病萌生故  
不終其壽也

秘康養生論云養生有五難名利不去一難

也喜怒不除二難也聲色不去三難也滋味

不絕四難也神慮清散五難也五者去存難

心希難老口誦至言但爵美華字吸太陽

不能不由其操不疾其年也五者無於身

中則信順日濟玄德曰全不祈意而有福不求

壽而自延此亦養生之大經也然或有服

膺仁義愈甚素之累者抑亦其亞也又云

夫神仙雖不能見然記籍所載前史所

所傳較而論其必矣特受異氣稟之自然非積學

所能致也至於道養得理以盡性命上獲千餘歲下可

數百年可有之耳而世皆不精故莫能得之何以言之

夫服藥求延或有不得而愧情一集則漫然流離終

朝不食焉然思食而營子銜哀七日不創夜臥而

坐則促速思寢內懷殷憂則達旦不瞑則到刷理

鬢醺醺發顏僅乃得之此士之悲然殊觀植駿衝

冠由此言之精神之於形骸猶國之有君也神隱

於中而形喪於外猶君昏於上而國亂於下也夫

為稼於湯世偏有一溉之功者雖終歸燼爛必有一

溉者後枯也則一溉之益固不可誣矣而世常謂一

不足以養生一粟不足以易身生而棄之是猶不



坐則任迷思寢內懷憂則達旦不瞑則到刷  
鬢醺醺發顏僅乃得之此士之赫赫然殊觀植駸衝

冠由此言之精神之於形骸猶國之有君也神強

於中而形喪於外猶君昏於上而國亂於下也夫

為稼於湯世偏有一溉之功者雖終歸燼爛必有一

溉者後枯也則一溉之益固不可誣矣而世常謂一

怒不足以侵性一哀不足以傷身輕而肆之是猶不

識一溉之益而望嘉禾於旦苗者也是以君子知形

恃神以五神須形以存悟生理之易失知一過之害

生故修性以保神安心以全身愛憎不棲於情憂

喜不留於意泊然無感而體氣和平

又云嗜欲雖出於人情而非道德之心猶木之有蠹雅

木所生而非木所宜故蠹盛則木朽欲勝則身枯

然則欲與生不並五名與身不俱存略可知矣

又云養性有五難名利不滅此一難也喜怒不除此二難

也聲色不去此三難也滋養不絕此四難也神慮精散

此五難也五者必存雖心希難老口誦至言咀嚼英華呼吸

大陽不能不曲其體不食其年也五者無於胸中則

信順曰渚玄德曰全不新而有福不求壽而自延此養

生大理之所都也

抱朴子云諸求長生者必欲積善立功德心於物怒已

及人仁速昆蟲樂人之吉怒人之凶周人之急救人之窮

手不傷彼口不勸諍見人得如己之得見之有失如己之

失不自貴不自譽不嫉妬勝已不倭諂隱賊如此乃為有

德受福于天所作必成求仙可冀也



人生大理之所都也

抱朴子云諸求長生者必欲積善立四德心於物慾已

及人仁速昆虫樂人之吉慈人之凶周人之急救人之窮

手不傷致口不勸爲見人得如已之得見之有失如已之

失不自貴不自譽不嫉妬勝已不倭諂隱賊如此乃爲有

德受福于天所作必成求仙可冀也

又云夫五聲八音清濁流徽損聰者鮮藻艷彩麗炳

爛煖傷明者也宴安逸豫清醪芳醴亂性者治容媚

姿紅華素質伐命者也

又云夫損易知而速焉益難知而遲焉尚不悟其易且

安能識其難哉夫損者如燈火之消脂莫之見而忽盡

矣益者如草木之播殖莫之覺而忽茂矣故治身養

性務謹其細不可不慎益爲不平而不修不可以不慎爲

元傷而不防凡聚之所以就大積一所以至億也若能愛

之於微成之於著則幾乎知道矣

莊子云善養生者若牧羊者然視其後者而鞭之魯

有單豹者巖居而水飲不与民共利行年七十而猶有

嬰兒之色不幸遇餓虎殺而食之有張毅者高門

懸薄無不趨也行年卅而有內熱之病以死猶養其內

而弗食其外殺養其外而病攻其內此二者皆不鞭

其後者也

呂氏春秋云聖人養生適性室大則多陰室高則多陰

生歷多陰則生痿背不適之患也味衆肉充則中氣

不達衣契則理之塞則氣不周此皆傷生也故聖人爲

苑囿園池足以觀望勞形而已矣爲宮觀臺榭足以避



而弗食其外殺養其外而病攻其內此二子者皆不鞭其後者也鞭其後者上及也

呂氏春秋云聖人養生適性室大則多陰多陰室高則多陰多陰生壓多陰則生痿背不適之患也味眾肉充則中氣不達衣契則理之塞則氣不周此皆傷生也故聖人為苑囿園池足以觀望勞形而已矣為宮觀臺榭足以避燥濕為輿馬衣裘適身足以煖散而已為飲醴足以適味充虛為聲色音樂足以安生自娛而已五者聖人所養生也

又云靡曼皓齒鄭衛之音勢以自樂命曰伐命之斧肥肉厚酒勢以相強命曰爛腸之食靡曼細理弱肌美也皓齒所謂齒如猓犀也老子云五味實口便藥傷故謂之爛腸之食

顏氏家訓云夫養生者先須慮禍求福全身保性有生然後養之勿徒養其無生也單豹養於內而喪外張毅養於外而喪內前賢之所戒也晉康君養生之論而以傲物受刑石崇棄服餅之延而以貪溺取禍往世之

所迷也

### 谷神第二

老子道經云谷神不死谷養也人能養神則不死也神謂五藏之神是謂玄牝五藏盡傷則玄牝之門是謂天地之根言不死之道在於玄牝玄天也於人為鼻口也

綿綿乎若存鼻口通氣故口為牝也用之不勤鼻口通氣故口為牝也

史記云人所以生者神也所託者形也神大用則竭形大勞



五藏盡傷則  
是謂玄牝  
言不死之道在於玄牝也天也於人為鼻牝地也

精神聰明音聲五性其鬼曰魂者雄也主出入於鼻與天通氣故鼻為竅也  
地食人以五味從口入藏於胃五味濁者為形骸骨肉血脈六情其鬼曰魄  
者雌也主入出於口與地通氣故口為牝也  
玄牝之門是謂天地之根門是為天地之元

氣所從  
往來也  
綿綿乎若存  
妙不可得度意無有也  
用之不勤  
節不當急

史記云人所以生者神也所託者形也神大用則竭形大勞

則癸形神離則死故聖人重之由是觀之神者生之本也

形者生之具也不先定其神而曰我有以治天下何由乎

抱朴子玄夫有因无而生焉形須神而立焉有者无之宮

也形者神之宅也故譬之於堤壞則水不留矣方之於燭

燬則火不居矣身勞則神散氣竭則命終根拔竭繁

則青去木矣器疲欲勝則精靈離逝矣

養生要集云類以胡昭孔明云目不欲視不心色耳不欲

聽醜穢聲鼻不欲嗅臭腥氣口不欲嘗毒刺味心不欲謀

欺詐事此辱神損壽又居常而歎息晨夜吟嘯于心

來耶矣夫常人不得無欲又復不得無事但常和心約念

靖身損物先去乱神犯性者此即毒神之一術也

又云鍾離張鎰子明日思念不欲專亦不欲散專則愚惑

散則佚蕩又讀書致思損性尤深不能不讀當讀已所解

者已所不解而思之不已非但損壽或中輟就失志或悵恍不治

甚者失性世謂之經逆

延壽赤書云三魂名寢靈胎光幽精七魄神名月苟伏義崔隱

吞賊非毒除穢憂

五藏神名心神赤子字朱靈肺神誥華字虛成肝神龍煙

字含明腎神玄真字育嬰脾神常字鬼蓮



者已所不解而思之不已非但損壽或中顛荒失志或懷悅不治  
甚者失性世謂之狂逆

延壽赤書云三魂名寢靈胎光幽精七魄神名月苟伏氣在陰  
吞賊非毒除穢變已上名夜半五更誦兩遍魂魄不離形神也

五藏神名心神赤子字朱靈肺神誥華字虛成肝神龍煙  
字含明腎神玄冥字育嬰脾神常在字魄庭已上神名別誦之神不離形也

聖記經云人身中有三元宮也當兩眉間却入三寸為泥丸宮

此上丹田也中有赤子字元先一名帝鄉人長三寸紫衣也

中心為絳宮此中丹田也其中真人字子丹一名光炁赤衣

也膺下三寸為命門宮此下丹田也其中嬰兒字元陽一名

谷玄黃衣也皆如嬰兒之狀凡欲物制魂魄先陰呼其

名并存服色令次第分明

### 養形第三

素問云春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜卧蚤早

起廣步於庭被髮緩形以使志生而勿教与而勿棄廣步

而勿罰此春氣之應也養生之道也

夏三月此謂蕃秀音繁以九久天地氣交萬物華實夜卧蚤起毋

厭於日使志莫怒使英華成秀使氣得泄泄若所愛在外

此夏氣之應也養生之道也

秋三月此謂容平天氣以急地氣以明蚤卧蚤起与鷄興

興使志安寧以緩秋形收斂神氣使秋氣平毋外其志外其志

使肺氣精此秋氣之應也養收之道也

冬三月此謂氣閉音閉水冰地坼毋擾于陽蚤卧晚起

必待日光使志若伏伏若有私意若已有德去寒就



此復氣之應也。養生之道也。

秋三月。此謂容平。天氣以急。地氣以明。蚤卧蚤起。与鷄興。使志安寧。以緩秋形。臥鍛神氣。使秋氣平。毋外其志。使肺氣精。此秋氣之應也。養收之道也。

冬三月。此謂氣閉。藏水。冰地。圻毋擾。于陽。蚤卧晚起。必待日光。使志若伏。若有私意。若已有德。去寒就溫。毋泄皮膚。便氣強。此冬氣之應也。養藏之道也。

夫心時陰陽者。萬物之根氣也。所以聖人春夏養陽。秋冬養陰。以順其根。故与萬物沉浮。求生長之門。

聖記經云。夫一日之道。朝配暮臥。一月之道。不失盛衰。一歲之道。復瘦冬肥。百歲之道。節穀食。來千歲之道。獨男無女。是謂長生久視。

養生要集云。青牛道士云。人不欲使樂。人不壽。但當莫強健。為其氣力所不任。舉重引強。掘地若作倦。而

不息。以致筋骨疲竭耳。然過於勞者。速勝過於逸。樂也。能從朝至暮。常有所為。使足不息。乃快。但覺極當息。復為乃与導引無異也。夫流水不垢。而戶樞不腐。

者。以其勞動之數故也。

又云中經曰。人常欲數照鏡。謂之存形。与神相存。此照鏡也。若勢容色自愛。翫不如勿照也。

又云。火汗出。急傳粉。著汗濕衣。令人得創。大小便不利。養生志云。角半契來。以水臨面。若臨面不久。成癩。或起

即頭眩。

又云。足汗入水。令人作骨痺病。云。

千金方云。人欲少勞。但莫大疲。及強所不能堪耳。



鏡也若勢容危自愛翫不如勿眩也

又云火汗出急傳粉著汗濕衣令人得創カキ大小便不利

養生志云フシ卑熱來ヲ以水臨面若臨面不久成癰或起

即頭眩クルハク

玉篇夫問又小兒  
瘰癧

又云足汗アセアエシ入水令人作骨痺痼疾

千金方云人欲少勞但莫大疲及強所不能堪耳

又云凡大汗勿即脫衣ヌク喜得細風半身不隨

又云人行勿改床懸脚久成痺雨足重腰疼ヒルム

又云每至八月一日以後即徹火暖足勿下冷シカラン先生意常欲使  
集下勿欲泄之於上

又云冬日溫足凍臄春秋臄足俱凍此凡人常法

又云勿舉足向火

又云患床不便膝冷ヒヤ痺出大便不出或氣痔

又云久坐立尿久立坐尿

又云八飢須坐小便若飽立小便慎之無病除虛損

又云小便勿怒令雨足及膝冷

又云大便不用呼氣乃強怒令人腰疼目溫宜任之

眼論云夫欲治眼不問輕重患不得涉風霜雨水寒熱虛

損大勞并及房室飲食禁忌患不得犯

千金方云凡少特不自持慎年至卅即漸シチンク眼闇若能依

此將慎可得白首無他所以人年卅ヒセ以去恒須實目非有

要事不肯輒開此之一術護慎之極也

又云生食五辛梅熱食飲判頭出血過多極目視

夜讀細書久燬烟火抄寫多年恃勞不休

月沒後讀書飲酒不已熱食麵食彫鏤細作

至憂過憂房室無節更遠見



千金方云凡少時不自將慎年至四十則漸老眼闇若能依  
シテシタ此將慎可得白首無他所以之年冊以去恒須實目非有  
ヒキ

要事不肯輒開此之一術護慎之極也

又云生食五辛按契食飲刺頭出血過多極目視

夜讀細書久處烟火抄寫多年恃勞不休

月沒後讀書飲酒不已契食麵食彫鏤細作

淫漫過度房室無節夜遠視星火數日日月輪者

月中讀書極目瞻視山川草木

件其筆久也石一十七件並是喪明之由養生之士宜就慎焉

又云有馳騁田獵冒涉霜雪逆風追獸日夜不息者之是

傷目之媒也ヤフルオカクナ

又云凡且起勿開目洗令目溫失明饒漫

又云凡能猪三脂不作燈火烟氣入目光不能遠視

養生要集云中經云以冷水洗目引熱氣令人目早瞋クラクラ

養性志云日月勿正怒目久視之令人早失其明

新邵服石論云凡澆頭勿使頭垢汁入目中令人目早瞋クラ

晉書云范甯字武子患目痛就張湛求方荅云治以六物

損讀書一減思慮二專內視三簡外觀四旦晚起五

夜早眠六凡六物繫以神火下以氣篩蘊於胃中七日然後

納諸方寸循之非但明目乃亦延年

養生要集云中經曰髮血之窮也千過梳髮之不及

千金方云凡且欲得食訖然後洗梳也

唐臨肺氣論云數須用梳梳頭每梳髮欲得一百餘梳之

大去氣

延壽赤書云大極經曰理髮宜向玉地當數易梳亂多



網諸方寸循之非但明目乃亦延年

養生要集云中經曰髮血之窮也千過梳髮不白

千金方云凡且欲得食訖然後洗梳也

唐臨脚氣論云數須用梳梳頭每梳髮欲得一百餘梳之  
大去氣

延壽赤書云大極經曰理髮宜向土地當數易梳亂多

而不使痛之可令侍者櫛之取多佳也於是血流不滯

髮根當堅令侍者濯手然令櫛不熱活天宮也

又玄真詰曰櫛髮欲得私多道血氣散風濕也數易櫛逾良

又玄丹景經曰以手更摩髮及理櫛但熱令髮不白也

大素經楊上善注云齒為骨餘以楊枝若物質齒則齒

鮮好也

養生要集云中經曰齒骨之窮也朝夕琢齒不齲

又玄食畢當嚙口數過不令令人病齒齲五馬又說父云齒齲也

又玄水銀近牙齒殺斷腫毒落齒

顏氏家訓云吾嘗患齒動搖欲落欲禁食冷者苦疼痛

見抱朴子云宰齒之法旦朝連齒三百下為良行之數

日即便平愈至今恒將之此輩小術無損於事亦

可從之

千金方云食畢當嚙口數過令人牙齒不敗口香

延壽赤書云酆都記日夜行當鳴天鼓無至限數也

辟百鬼耶凡鬼畏唾齒之聲是故不得犯人今案大清經云天鼓謂齒也

養生要集云中經曰爪筋之窮也爪不數截筋不替

千金方云凡寅日剪指甲午日剪足甲今案唐臨脚氣論云丑日午日寅日是甲割之

養生要集云中經曰人不欲數沐浴動血脈引外氣



千金方云食畢當嚙口數過令人牙齒不敗口香

延壽赤書云酆都記日夜行當鳴天鼓無至限數也

辟百鬼耶凡鬼畏唵之聲是故不得犯人今案大清經云天

養生要集云中經曰爪筋之窮也爪不數截筋不替

千金方云凡寅日剪指甲午日剪足甲今案唐臨肺氣論云日

養生要集云中經曰人不欲數沐浴動血脉引外氣

又云飽食即沐浴者作頭風病

又云青牛道士曰行出不露卧及澡浴使人身振及寒熱或

作風癰カセホロシ

又云新沐頭未乾不可以卧使人頭重身熱及得頭風煩滿

又云枕朴子云月宿東井日可沐浴令人長生無病

又云正月十日人定時二月八日黃昏時三月六日入時四月

七日秋時五月一日人中時六月廿七日人食時七月廿五日

小食時八月廿五日人出時九月十日人雞三鳴時十月十八日

雞始鳴時十一月十五日人過夜時十二月十三日夜半時閏月

視日入中時可沐浴得神明恩除百病

又云道士齊戒沐浴蘭菊花湯令人老壽

又云常以春三月旦沐更生夏三月旦沐周盈秋三月旦沐霜

冬三月旦沐長生常用陰日沐浴之增壽三百年謂不能沐浴

也服之者延壽無已今案大清經云更生者菊之始生苗也周盈者菊

之華也日精者菊華也長生者菊根也又銀錢經

又云凡人常以正月二日三月三日三月六日四月八日五月一日

六月廿七日七月八日八月九日九月廿日十月廿日十一月廿日取楊

杞煮湯沐浴益人光色八九十顏色如年少之時不老不病



冬三月旦沐浴長生常用陰日沐浴之增壽三百年謂不能使沐浴

也服之者延壽無已

今案大清經云更生者菊之始生苗也周盈者菊之華也日精者菊華也長生者菊根也又銀錢經

云甲丙戊庚壬皆陽日也  
乙丁己辛癸皆陰日也

又云凡人常以正月二日二月三日三月六日四月八日五月一日

六日七日八月八日九月十日十月十一日十二月十二日取楊

杞煮湯沐浴益人光色八九十顏色如年少之時不老不病

延壽亦書云至甲子及明日當沐浴

千金方云恒欲晦日沐浴日浴

又云居家不欲數沐浴必須密室不得大熱不得大冷

大熱大冷皆生百病冬沐浴不得使汗出沐浴後不得觸風

冷飢忌浴飽忌浴沐浴訖須進少許食飲乃出

又云新沐浴勿以當風勿以濕結之勿以濕頭卧使人得頭

風眩悶髮顛面齒痛耳聾

又云髮冪洗頭冷水灌亦作頭風髮冪沐髮冪作頭風夜沐

髮不食而卧令心虛饒汗多夢

又云炊湯冪宿洗人體成癰洗面無光作皴皴瘡

又云凡夫妻不同日沐浴

大清經云新沐浴不得露頭傍河遊觀之為大風

枕中方云勿十月十日沐浴

養生志云諸深山有波水久傳者喜有沙虱不中沐浴

養生要集云凡遠行途中逢河水勿洗面生為疥才王方二 吹如鳥卵 之危也

### 用氣第四

抱朴子云一人之身一國之象也胃腹之位猶宮室也四支

之列猶郊境也骨節之分猶百官也神猶君也血猶臣

也氣猶民也故知治身則能治國也大愛其民所以安其



養生志云諸深山有波水久傳者喜有沙虱不中沐浴  
養生要集云凡遠行途中逢河水勿洗面生為疥之患也

### 用氣第四

抱朴子云一人之身一國之象也胃腹之位猶宮室也四支之列猶郊境也骨節之分猶百官也神猶君也血猶臣也氣猶民也故知治身則能治國也大愛其民所以安其國大愛其氣所以全其身民散則國亡氣竭則身死也是以至人脩未起之患治未病之疾醫之於無事之前不追之於既逝之後民難養而易危也氣難清而易濁也故審威德所以保社稷割嗜欲所以固血氣然後真一存焉三七守焉百害却焉年壽延焉

養生要集云鹵公云人在氣中如魚在水濁則魚瘦氣昏則人疾濁者非獨天氣昏濁但思慮繁心得失交喪引無塞之名為濁也

又云歎祖云人之愛氣雖不知方術但養之得宜常壽百廿歲不得此者皆傷之也小後曉道可得二百廿歲復能加之可至四百八十歲

又云服氣經云道者氣也寶氣則得道則長存神者精也寶精則神明則長生精者血脉之流守骨靈神也精去則骨枯則死矣是以為道者勢寶其精從夜半至日中為生氣從日中至夜半為死氣常以生氣時心偃卧瞑目

握固見之機手開氣不息於心中數至二百乃吐氣出之日

增息如此身神具五藏安能開氣數至二百五十華蓋義眉也耳目聰明身無病耶不干人也



也寶精則神、明、則長生精者血脉之川流守骨靈神也精

去則骨、枯、則死矣是以為道者勢寶其精從夜半至日

中為生氣從日中至夜半為死氣常以生氣時心偃卧瞑目

握固見之機手開氣不息於心數至二百乃口吐氣出之日

增息如此身神具五藏安能開氣數至二百五十華蓋

義眉也者耳目聰明身無病耶不干人也

又云行氣者先除鼻中毛所謂通神路常人又利喘也

又云行氣閉氣雖是治身之要然當先達解其理空又其虛

不可飽滿若氣有結滯不得宣流或致發創譬如泉源

可壅遏不通若食生虫生菜肥肉及喜怒憂悲不

除而行氣令人教上氣凡欲作此法以漸

又云元陽經云常以鼻內氣含而嗽漏舌新唇齒咽之百

得千咽甚良當少飲、食、多氣逆百脉閉、則氣、不、

行、則生病也

又云老子尹氏內解曰唾者湊為醴泉聚為玉漿流為華池

又云老子尹氏內解曰唾者湊為醴泉聚為玉漿流為華池

散為精液降為甘露故口為華池中有醴泉賴而咽之溉藏

潤身流利百脉化養萬神支節毛髮宗之而生也

又云養生內解云人能終日不唾含氣而咽之令人愛氣生

津液此大要也

又云劉君安日食生吐死可以長存謂鼻內氣為生口吐

氣為死凡人不能服氣從朝至暮常習不息於而舒之

又云常令鼻內口吐所謂吐故納新也現世人有能以鼻吹

笙以鼻飲酒者積習所能則鼻能為口之所為者今習以

口吐鼻納尤易鼻以鼻飲也但人不能習、不能久耳



津液此大要也

又云劉君安日食生生死可以長存謂鼻內氣為生口吐氣為死凡人不能服氣從朝至暮常習不息終而舒之

又云常令鼻內口吐所謂吐故納新也現世人有能以鼻吹笙以鼻飲酒者積習所能則鼻能為口之所為者今習以口吐鼻納尤易鼻以鼻飲也但人不能習不能久耳

又云欽祖云和神導氣之道當得密室閑房安牀タタカハシ燭席枕高二寸五分心身偃臥眠目閉氣息於鼻鼻以鴻毛著鼻口上而鴻毛不動經三百息耳無所聞目無所見心無

所思寒暑不能害蜂蠅ハチ不能毒壽三百六十此真人也若不能元思慮當以漸除之耳不能猥閑之稍學之起於三息五息七息九息而一舒氣尋復喻之能十二息

不舒是小通也百升不息是大通也又云當以夜半之後生氣之時閉氣以心中數令間不客間恐有誤亂可並以手下籌能至千則去仙不遠矣生

氣令入多出少常以鼻取之口吐之又云若天霧惡風猛寒大勢勿取氣但閑之而已欲吐尋復閑之

又云行氣欲除百病隨病所有念之頭痛念頭之痛念之使其愈和氣往攻之ツキム後時至時便目消矣此養生大要也大清經云夫氣之為理有內有外有陰有陽氣為生陰氣為死從夜半至日中外為生氣從日中至夜半內為死氣

凡服氣者常應服生氣死氣傷人外氣生時隨欲服便服不必待當時也取外氣法鼻引生氣入口吐死氣出慎奇ツキム送人則傷人口入鼻出謂之送也送日中至夜半生氣在內服



又云行氣欲隨百病隨病所有念之頭痛念頭之痛念

使其愈和氣往攻之從時至時便目消矣此養生大要也

大清經云夫氣之為理有內有外有陰有陽氣為生陰氣為死從夜半至日中外為生氣從日中至夜半內為死氣

凡服氣者常應服生氣死氣傷人外氣生特隨欲服便服不必待當時也取外氣法鼻引生氣入口吐死氣出慎奇

逆則傷人口入鼻出謂之逆也從日中至夜半生氣在內服法閉口目如常端息令息出至鼻端即鼓兩頰引出息

還入口滿口而咽以息為度不須吐也

又云甘始服六代法常以朝暮先甲子旬起向辰地吉整下為取津液周旋三至而一咽五咽以次向寅如之周

於六代凡廿咽止

又云郡儉服六代法起甲子曰竟旬恒向代辰咽氣甲戌旬則恒向代寅咽六旬効此

又云服五星精法春復秋冬及四季月各向連各存其星氣大如指隨其色來入口又各存藏中色氣如此出入

便含咽吞之復更吸吞數畢心日三初三九次三七後三五春起平旦次日日中入復日出入秋日入人定雞鳴冬

夜半日出日中一云日入四季各依王時起至間中三七至衝並辟手足張口引之時三五

又云取氣法從鼻中引入中口吐出慎不可逆則傷合入鼻出之逆也服法正身次卧下枕令與身平握固四

指犯大指握固也要令床敷厚褥平正直身兩脚相去尋舒兩臂令去身各五寸安身體之氣息故身如委衣床

上謂之大委氣法也然後徐鼻中引氣數兩頰令起徐



七至衝並臂手足張口引之時三五

又云取氣法從鼻中引入中口吐出慎不可逆則傷合

入鼻出之逆也服法正身平卧下枕令與身平握固四

指トリ犯大指カチ握固也要令床敷厚カチ端平正直身兩脚相去尋

舒兩臂令去身各五寸安身體之氣息故身如委衣床

上謂之大委氣法也然後徐鼻中引氣數兩類令起徐

微引氣入類中勿令類滿也滿則還出則引難入

內虛則復得更引若氣先調者微七引入口一引氣先

未調者五引可引三引亦可引時小動舌令氣轉然後

引時勿使鼻中氣泄也氣泄則損人

又云取氣時僵卧直兩手肘握固兩肘相去兩手各去身

五寸閉目開口鼻中引氣從夜半初服九八十引鷄鳴

八六十四引平旦七廿九引日出六廿六引食時五廿五

引禺中四十六引

又云初服氣無未調量能否應一引一引一吐或二引吐

或三引一吐若氣小調三引一引一吐或二引一吐或三引一吐氣

漸調五引一引一吐或二引一吐或三引一吐居平好也又七引

引一吐或二引一吐至三引一吐此氣極調善也

又云凡服氣及符水新穀皆須居靜處安心定意不可

令人卒有犯觸而致驚悸者皆多失心初為之十日廿日

疲極消瘦頭眩是弱過此乃漸勝耳若無之以藥物則

不乃虛悞也陰言文疲也例不欲多言笑舉動已精費氣最為大忌

千金方云調氣方治方病大患百日即生肩緩也凡調氣

之法夜半後自中前氣生得調日中後夜半前氣死不得

調氣時作卧床鋪厚軟枕高下與身平舒手展脚兩



令人卒有犯觸而致驚悸者皆多失心初為之十日十日

疲極消瘦頭眩是弱過此乃漸勝耳若兼之以藥物則

不乃虛憊也陸言文疲也例不欲多言笑舉動已精費氣最為大忌

千金方云調氣方治方病大患百日即生肩緩也凡調氣

之法夜半後自中前氣生得調日中後夜半前氣死不得

調氣時作臥床鋪厚軟枕高下與身平舒手展膝兩

手握大母指節去身四五寸兩膝相去四五寸引氣從鼻

入足即停心有刀更取久住氣問從口細吐盡還

從鼻細引入

又云每旦初起面念午展兩手於膝上心眼觀氣入頂下

達湧泉旦如此名曰運氣常以鼻引氣口吐氣後生不

復欲得出氣少入氣多

### 導引第五

養生要集云甯先生道引經云所以道引此令人支體骨

節中諸惡氣皆去心氣存安矣

大素經楊上善云導引謂羅顙鳥伸熊五禽戲等近愈

痿癱變之方病遠取長生久視也

華他別傳云他嘗語吳晉云人欲得勞動但不當自極耳

能常動搖穀氣得消血脉流通疾則不生丁見ルヤ盧樞雖用

易厨之木朝暮開闔動搖遂最晚朽是以前之仙者亦

松欬祖之為道引蓋取於此

養生要集云寧道引常候天陽和溫日月清靜時可入

室甚寒甚暑不可以導引

又云導引經云凡導引調氣養生宜日別三時為之謂



能常動搖穀氣得消血脉流通疾則不生現見戶樞雖用  
易腐之木朝暮開闔動搖遂最晚朽是以古之仙者亦  
松欬祖之為道引益取於此

養生要集云寧道於常候天陽和溫日月清靜時可入  
室甚寒甚暑不可以導引

又云導引經云凡導引調氣養生宜日別三時為之謂  
卯午酉時臨欲導引宜先潔清

又云道人劉京云人當朝服玉泉使人丁壯有顏色  
去虫而堅齒玉泉者口中唾也朝未起早嚥漏之滿另

吞之輒嚥為二七過如此者二乃心名曰練精

又云養生內解云常以向晨摩指少陽令契以肘自滿  
二七心

又云常以黃昏指目四眦名曰存神光滿  
又云拘魂門制魄之名曰握固令人魂魄安魂門魄者

雨千大母指本內近爪甲也此固精明目田年還白之法  
若能終日握之耶氣百毒不得入

又云常以向晨摩目畢琢齒廿六下以舌舐齦二七過嚥滿  
中津液滿口咽之三過心亦可二七琢齒一琢一咽滿三

又云且起東向坐以兩手相摩令契以手摩額上至頂上滿  
二九心名曰存泥丸

又云清旦初起以兩手又兩耳極上下之二七之令人耳不聾

又云摩手令契以摩面從上下耶氣令面有光  
又云令人摩手令契以摩身體從上至下名曰乾浴令人  
勝風寒時氣契頭頭痛疾皆除



心

又云且起東向坐以兩手相摩令契以手摩額上至頂上滿  
二九心名曰存泥丸

又云清旦初起以兩手又兩耳極上下之三七之令人耳不聾

又云摩手令契以摩面從上下以耶氣令面有光

又云令人摩手令契當摩身體從上至下名曰乾浴令人  
勝風寒時氣契頭痛疾皆除

脹氣導引抄云卧起先以手巾若厚帛拭項中四面及

耳後背使負迎溫之然也順髮摩頭若理梯之無在也

謂卧初起先宜向玉行此  
法竟乃為收手及諸事

千金方云自按摩法日三遍一月後百病並除行及走馬此

是婆羅門法一兩手相提向腰如洗手法一兩手淺提又

翻覆向背一兩手相提共按腰左右一兩手相重按腰餘

度身一如挽五石弓左右一作拳向前築左右一如石法

左右一以拳却頓此是開胃左右一大坐殿身

偏教如排山一兩手抱頭宛轉腰上此是抽腸一

兩手梗地縮身曲脊向上三舉一以手左右提背上

左右一大坐曳脚三用當左右相手又制向後左右

一兩手左右握地迴顧此是席視左右一立地及柳

三舉一兩手急相又以脚蹋手中左右一起立

以脚前後踏左右一太坐曳脚左右用當相手物所

曳脚着膝上以手按之左右

凡一十八勢但凡人日別能依此法三遍者如

常補益延年續命百病皆除能食眼明輕健

不復疲



三舉一兩手急相又以脚蹋手中左右同一起左

以脚前後踏左右同一太坐曳脚用當相手物所

曳脚着膝上以手按之左右同

凡一十八勢但凡人日別能依此法三遍者如

常補益延年續命百病皆除能令眼明輕健

不復疲

又云每日恒以手雙向上招下傍下傍招前招後

下又及手為之

又云人無間有事無事恒一日別一度遣人踏

背及四支頸項若令熟踏即風氣時氣不得著

人以此要妙不可具論之

唐臨脚氣論云每旦晨脚坐手攀脚七度令手著

脚至脚心極踏手用力攀脚每日如此脚氣之不

能傷人

蘇敬脚氣論云其時膝理開不宜卧眠覺令人接按

勿使耶氣暫留數勞動開節常令通暢此並養生

之要提拒風耶之法也

行止第

千金方云凡人有四心行心坐心立心言心臥心飽須行

又云凡行立坐勿背日月

又云寒跣趺坐暖舒脚眠暖坐以兩足作八字去冷

治五痔病

又云或行及乘馬不用迴顧則神去人

養生志云旦起勿交臂膝上坐



千金方云凡人有四逆行已生已盡言已廣江已廣江行

又云凡行立坐勿背日月

又云寒踞坐暖舒脚眠暖坐以兩足作八字去冷  
治五痔病

又云或行及乘馬不用迴顧恐神去人

養生志云旦起勿交臂膝上坐云

### 卧起第七

養生要集云内解日卧當以偃正四支自安元側元伏

元幼元傾常思五藏内外昭明欲卧元安人定時加衣

是時天地人萬物皆卧為一死与鬼路通人時死五藏

生矣欲卧常以夜半時加子是時天地人萬物皆卧寤

為一生人氣出還不与入同卧心常隨四時八節春集

冬起与雞俱興秋冬晏起必得日光元達之則傷

千金方云春欲寢卧早起復及秋欲偃息侵夜乃卧

早起冬欲早卧而晏起皆益人雖法早起莫在雞鳴

前雖言晏起莫在日出後

又云人卧春复向東秋冬向西此為常法

又云暮卧常習開口開即氣人耶惡從人

又云屈膝側卧益人氣力勝正偃卧

又云睡不厭蹴覺不厭卧凡人解睡則有鬼物厭鬼耶得便故逐覺時方可解耳

又云大頭勿北首卧勿當梁脊下卧訖勿留燈燭令

魂魄及六神不安多愁惡

又云行作鵠王步卧作師子眠右脇著地屈膝

又云凡眠先卧心得卧身

又云人卧一夜作五覆恒逐更轉



又云睡不厭跡覺不厭聲便故遂覺時方可解耳

又云大夫頭勿北首卧勿當梁脊下卧訖勿留燈燭令  
魂魄及六神不安多愁惡

又云行作鵠王步眠作師子眠右脇著地屈膝

又云凡眠先卧心得卧身

又云人卧一夜作五覆恒逐更轉

又云人卧訖勿張口久成消渴及失血色

又云不得晝眠令人失氣又云夜卧勿覆其頭得長壽

又云夜卧當耳勿有孔吹耳聾

枕中方云勿以冬甲子夜眠卧

千金方云凡人厭勿燃明燭之定厭死不疑間爇之吉  
之不得近而急爇

又云人眠勿以脚懸踰高處久成腎水及損房足冷

又云夏不用屋上露而卧令面皮膚喜成癬一云面風

又云人頭邊勿安火爐日別養火氣頭重目精赤及鼻乾

### 言語第八

養生要集云中經曰人語笑欲令至少不欲令聲之高

由於論義理辨是非相調調說穢慢每至此會當虛

心下氣與人不競若過語過笑損肺傷腎精神不定

千金方云冬日正可語不可言自言曰言答人曰語有久來  
問不可答不可義也

又云冬日觸冷行勿大語言開口

又云語作含鍾聲

又云行不得語欲語須作立乃語行語令人失氣

又云縱讀誦言語常想聲在氣海中各下也

又云且起欲得專言善事不欲先計錢財



千金方云冬日正可語不可言自言曰言答人曰語有又來問不可答不可義也

又云冬日觸冷行勿大語言開口

又云語作含鍾聲

又云行不得語欲語須作五乃語行語令人失氣

又云縱讀誦言語常想聲在氣海中香下也

又云且起欲得專言善事不欲先計錢財

又云且下床勿叱生呼勿惡言 又云且勿嗟歎

又云凡清旦恒言善事聞惡事即向所來方三唾之吉以手凡

又云日初入後勿言語讀誦必有讀誦寧待平旦

又云寢不得語言五藏如鍾聲不懸不可出聲

又云夜夢不可說之旦以水向東方灑之凡日惡夢者草

木好夢成寶玉即無咎

又云夢之善惡勿說之

養生志云且起勿言奈何色勿歌字ハウツ肅名曰請福吉

又云眠訖勿大語損氣少氣力

又云眠時不得歌詠不詳事起

枕中方云夫學道者每事欲密勿泄一言輒減一算

三日也

服藥九

大素經云岐伯曰衣服且欲適寒溫寒無凄暑無出熱ハ

養生要集云青牛道士曰春天氣雖陽暖勿薄衣

常令身輒微汗乃快耳

千金方云衣服器械勿用珠玉金寶增長過失

又云春天不可薄衣令人得傷寒霍亂不消食頭痛



服用第九

大素經云岐伯曰衣服且欲適寒溫寒無凄暑無出<sub>行</sub>  
養生要集云青牛道士曰春天氣雖陽暖勿薄衣  
常令身輒微汗乃快耳

千金方云衣服器械勿用珠玉金寶增長過失

又云春天不可薄衣令人得傷寒霍亂不消食頭痛

又云春衣未<sub>下</sub>泮衣欲下厚上薄養陽收陰延世長生

又云濕衣及<sub>汗</sub>衣皆不可久著令人發瘡及風癰大<sub>汗</sub>

能易衣佳不易者急粉身不令令人小便不利

又云且起衣有光者當戶三振之咒云殃去去<sub>去</sub>吉

養生志云且起暑衣及者更正暑吉

又云旦起衣帶扼人或結三振云殃去去<sub>去</sub>吉

又云高枕<sub>枕</sub>遠<sub>遠</sub>損壽

本草食禁雜法云勿向北冠帶大凶

居處第十

養生要集云河圖帝視萌日逮天地者順天時者

吉春復樂山高<sub>并</sub>處秋冬居卑深藏吉利多福老壽

元窮

千金方云凡居處不得綺羅華麗令人貪婪無厭損

志但令雅素淨潔免風雨暑濕為佳

又云凡人居心之室必須周密勿令有細隙致有風氣

得入久而不覺使人中風

又云覺室有風勿強忍久坐必須起行避之

又云凡墻北勿安床勿面向坐久思不祥起

又云上床先脫左足



志但令雅素淨潔免風雨暑濕為佳

又云凡人居心之室必須周密勿令有細隙致有風氣得入久而不覺使人中風

又云覺室有風勿強忍久坐必須起行避之

又云凡墻北勿安床勿面向坐久思不祥起

又云上床先脫左足

又云凡在家及行率逢大飄風暴雨大霧者此皆是諸龍鬼神行動經過所致宜入室閉戶燒香靜坐安心以避待過後乃出不令換人或當時雖未有若於後不佳

又云家中有經像者欲行來先拜之然後拜尊長

又云凡遇<sup>過</sup>神廟慎勿輒入必恭敬不得舉目恣意顧瞻當如對嚴君焉乃享其福耳

延壽亦書云南岳真人云卧床勢高則地氣不及鬼

吹不于鬼氣侵人常依地面向上

床高三尺六寸而鬼氣不能及也

### 雜禁第十一

養生要集云神仙書云禁元施精命爰禁元大食百脉

開禁元大息精漏泄禁元久立神終極禁元大溫消髓

骨禁元大飲勝脫急禁元久卧精氣厭禁元大寒傷

肌肉禁元久視今日<sup>夕</sup>禁元久語舌枯竭禁元久坐令

氣逆禁元契食傷五氣禁元咳嗽失肥汁禁元悲怒

神不樂禁元多眠神放逸禁元寒食生病結禁元出涕

令<sup>淫</sup>潰禁元大喜神越出禁元遠視勞神氣禁元久聽聽

明開禁元食生害腸胃禁元<sup>七</sup>數呼驚<sup>七</sup>魂魄禁元遠行

勞筋<sup>七</sup>骨禁元久<sup>七</sup>忘<sup>七</sup>忽<sup>七</sup>禁元<sup>七</sup>而<sup>七</sup>卒<sup>七</sup>易生<sup>七</sup>氣



骨禁元大傷。勝勝急禁元久卧精氣癯禁元大寒傷  
肌肉禁元久視令目瞶禁元久語舌枯竭禁元久坐令  
氣逆禁元契食傷五氣禁元哀哭失肥汁禁元悲怒  
神不樂禁元多眠神放逸禁元寒食生病結禁元出涕  
令涎潰禁元大喜神越出禁元遠視勞神氣禁元久聽聽  
明閉禁元食生害腸胃禁元數呼驚馬魂魄禁元遠行  
勞筋骨禁元久念志恍惚禁元酒醉傷生氣  
禁元失泣神悲感禁元五味傷腸胃禁元久  
騎傷經絡十八禁天道之忌不避此忌行道  
元益。

又云中經云射獵魚捕搏喜而大愛者絕藏氣  
或有即惡者復令當時未覺一年二年後發病

良醫所不治

抱朴子云才所不逮而因思之傷也力所不勝而強

舉之傷也深憂重悲傷也悲哀憔悴傷也喜樂

過老傷也及所欲傷也戚所患傷也久談言

笑傷也寢息失時傷也梳引髮傷也沉醉飲

吐傷也飽食即臥傷也跳走喘乏傷也嗔呼哭

泣傷也陰陽不交傷也積傷至盡早巳非

道也是以養生之方無不遠避行不疾步耳不極

聽目不久視坐不至疲卧不及疲先寒而衣先契

而解不欲極飢而食之不可過飽不欲極渴而飲

之不可過多凡食過則結積聚飲過則成痰癖

也不欲甚勞不欲甚逸不欲流汗不欲多唾不

欲奔車走馬不欲極目遠望不欲多笑生冷不欲



道也是以養生之方無不遠行不疾步身不極  
聽目不久視坐不至疲卧不及疲先寒而衣先熱  
而解不欲極飢而食之不可過飽不欲極渴而飲  
之不可過多凡食過則結積聚飲過則成痰癖  
也不欲甚勞不欲甚逸不欲流汗不欲多唾不  
欲奔車走馬不欲極目遠望不欲多啖生冷不欲  
飲酒當風不欲數沐浴不欲廣志遠顧不欲規  
造異巧冬不欲極溫夏不欲窮涼不欲露卧星下  
不欲眠中見扇大寒大熱大風大霧皆不欲冒之  
又或云敢問欲修長生之道何所禁忌杞朴子曰禁  
忌之至急者不傷不損而已禁易曰戒及希松子經  
及河圖紀命符皆云天地有司過之神隨人所犯  
輕重以奪其算諸應奪算有數百事不可具論  
若乃憎善好殺口是心非背向異辭及處真心  
虐害其下欺內其上殺其所事受恩不感弄法  
受賂縱曲枉直廢公為私刑加元辜破人之家取  
人之寶害人身取人之位侵剋賢者誅降戮服  
誹訕仙聖傷殘道士彈射飛鳥創胎破卵春夏  
誅降戮服獠獠罵詈神靈教人為惡斲人之善  
賊人自益危人自安俳人之切懷人佳事奪人所愛  
離人骨肉辱人求勝取人長錢決水教吏以行客人  
迫脅オホカハ屈弱カハカハ以惡易好強取強求虜掠致富不公不  
平淫佚傾耶凌劣暴寡拾遺取侈欺詭詐奸  
誑人チカ時人長短チカ詭天チカ援地チカ祝詛求直チカ假借チカ不還チカ援  
貸不償求欲無已チカ憎惡忠信不順上命不敬所師チカ



滅人自益。凡人自安。能人之切。懷人佳。事奪人所愛。

離人骨肉。辱人求勝。取人長錢。決水放火。以行害人。

迫脅。屈弱。以惡易好。強取強求。虜掠致富。不公不

平。淫佚。傾耶。凌劣。暴寡。拾遺。取侈。欺罔。誑詐。好

誑。人恃人。長短。詔天。援地。祝詛。求直。假借。不還。援

貸。不償。求欲。無已。憎惡。忠信。不順。上命。不敬。所師

笑。人作佳。敗人。菓稼。損人。器物。以窮。人用以不清。

繫。飲食。他人。輕稱。小斗。狹幅。短度。以偽。雜真。採取。奸

利。誘人。取物。越井。跨竈。晦歌。預哭。此一句。輒是一罪。

隨事。輕重。司命。棄其。竿。紀。盡。則人死。若竿。紀

未盡。而不自死。殃及。子孫。也。

千金。方云。養生之道。莫久。行。久。立。久。卧。久。坐。久。聽。久。視。

莫再。食。莫強。食。莫強。醉。莫舉。重。莫憂。思。莫大怒。

莫悲。愁。莫大。歡。莫跳。踴。莫多。言。莫多。笑。莫汲。於。所

欲。莫情。懷。忍。恨。皆損。壽命。若能。不犯。則長生。也。

又云。一日之忌。夜莫飽。食。一月之忌。暮莫使。醉。一歲之忌。

暮勿遠行。終身之忌。莫燃。燭。行。房。

又云。凡人心有所愛。不用深愛。心有所憎。不用深憎。並

皆損性。傷神。亦不可深讚。亦不可深毀。常須運心於物。

平等。如覺偏頗。尋即改。正之。

又云。凡冬月。忽有大熱之時。夏。忽有大涼之時。皆勿愛

之。有患。天行。時氣。者。皆由。犯。此。

又云。冬月。天地閉。血氣。藏。人不可。勞作。出行。發。泄。陽

氣。損人。



皆損性傷神亦不可深讚亦不可深毀常須運心於物  
平等如覺偏頗尋即改心之

又云凡冬月忽有大熱之時忽有大涼之時皆勿愛  
之有患天行時氣者皆由犯此

又云冬月天地閉血氣藏人不可勞作出行發熱陽  
氣損人

又云凡忽見龍蛇勿興心敬焉恠之亦勿任意瞻視  
忽見光怪變異事即強抑勿恠之云云視恠不恠  
之自懷也

又云凡見姝妙美女慎勿熟視而愛之此當是魘魅  
之物令人深愛也無問空山曠野稠人廣衆皆亦如  
之又云且勿真忌勿對竈罵詈且勿令駭震面皆

不祥勿斂龜蛇勿陰霧遠行勿北向唾魘咒神為  
勿瞻日哥舞為勿塞故井及水溝令人驚目

本草食禁雜法云勿斂龜令人短壽  
養性志云諸空腹不用見見尸人氣入脾胃上白黃

起口常鼻  
又云諸欲見死尸是物皆須飲酒能避毒氣

枕中方云勿與人爭曲直當減人等壽也  
又云亥子不可睡精失氣減損年命

又云凡甲寅庚辛日是尸鬼競亂精神躁穢之日  
也不得與妻同席言語會面必須清淨沐浴不寢

以警倫之也

又云三月一日不与婦人同處大忌

又云八節日勿雜處



又云亥子不可睡。精失氣減損年命。

又云凡甲寅庚辛日是尸鬼競亂精神躁穢之日。也不得与妻同席言語會面必須清淨沐浴不寢以警備之也。

又云三月一日不与婦人同處大忌。

又云八節日勿雞鵝。又云勿以朔晦日怒。

又云勿以正月四日北向飲茶。又云四月八日勿飲代草木。

又云勿以五月五日見血。又云勿以六月六日起立。

又云勿以七月七日念惡事。又云勿以八月四日市諸附足之物。

又云勿以九月起床席。又云勿以十月五日罰貴人。

又云勿以十二月晦日三日內不齋燒香念道也。

朱思簡食經云刀凡不得向身大忌令損人年壽。

養生志云男夫勿改井中今元今古大忌。又云來橫口舌。

又云諸得重鞭杖劇及發背者產婦皆不用見之。

延壽赤書云八節日當齋心謹謨言必以善事慎不可以。

其日震怒及行威刑皆天人之大忌。

養身經云人有一不當二不可三愚四惑五迷六不祥七。

廢八狂不可犯之。

一不當吉日与婦同床不當。

今案周礼三二目之吉。

謂朔日也。

二不可飽食精思一不可上日數下二不可。

今案尚書云正月上日受於天。

文祖孔安國云上日朔日也。正義云。

上日言一歲日之上也。

三愚不早立。切一愚。他人切二愚。受人切及用作。

切三愚。

四惑不早与字道一惑見一道書不能破壞二惑悅人妻。

而我已妻三惑者。



一不當吉日與婦同床不當

謂初日也

二不可飢食精思一不可上日數下二不可

今案尚書云正月上日受於天

文祖孔安國云上日朔日也正義云上日言一歲日之上也

三愚不早立切一愚一人切二愚受人切及用作切三愚

四惑不早立字道一惑見一道書不能破壞二惑悅人妻而賤己妻三惑嗜利

五迷小便向西一迷向北二迷向日三迷向月四迷大便作頭視天日月星辰五迷

六不祥夜起裸行元衣一不祥旦起瞋恚二不祥向竈罵詈三不祥舉足內火四不祥夫婦晝合五不祥盜妻師父六不祥

七廢齋日食薑一廢借物元切二廢數貸人切三廢吉日迷醉四廢與人諍言以身自詛五廢兩舌自譽

六廢詐欺父師七廢

八狂私傳經誠一狂得罪惡天二狂立切已恨三狂吉日不齋四狂惡父師五狂讀經慢法六狂同學仲義

相姦七狂欺詐自稱師八狂

醫心方卷第廿七